L'estime de mode d'emploi

Concept à la mode, fond de commerce des néothérapies, l'estime personnelle est d'abord un pilier essentiel de la personnalité... mis à mal dans une société où priment apparence et réussite. **Comment être en paix avec soi-même?** Voici les pistes de professionnels.

Texte Isabelle Plumhans / Photos Corbis / Coordination Anne Deflandre

D'abord, il y a Aude: 25 ans, traductrice freelance, un amoureux, un appartement. Et le besoin quasi maladif de se ranger derrière l'avis des autres. Du choix de ses cartes de visite à la décision d'avoir ou pas un enfant, impossible pour elle de décider seule. Elle demande conseil, ici et là, encore et encore. Une situation qui fatigue son entourage.
A l'exact opposé de la jeune femme, Josiane, 53 ans anesthésiste, célibataire. Elle sait prendre des décisions vite, a un caractère bien trempé, et semble partout à l'aise. Mais manque d'humilité selon ses proches, lassés de la voir trop rarement se remettre en cause.
Puis il y a Françoise, 44 ans, chercheuse en philosophie, fan de danse de salon au point de faire tourner sa vie entière autour de ce passe-temps, vivant le soir et voyageant au gré des festivals de danse. Ou encore Alice, 37 ans, fonctionnaire, un mari charmant, deux enfants en bas-âge, et dépressive, souffrant d'une vie qu'elle dit ne pas avoir choisie. Enfin Jeanne, presque trentenaire, harpiste, qui pourrait prétendre à une carrière dans la musique, mais répète qu'«elle n'est pas assez bonne pour ce milieu» tout en cherchant la reconnaissance sur d'autres scènes que celle de la musique.

Le point commun entre ces personnes qu'apparemment rien ne relie? Elles consultent toutes. Dépression légère, alcoolisme mondain, orthorexie, burn-out ou troubles bipolaires, les symptômes sont variés. La cause, unique. Le manque d'estime de soi. Dont le manque d'humilité, la dépendance maladive aux autres, la recherche perpétuelle de reconnaissance, l'excellence dans un seul domaine ou l'insatisfaction perpétuelle sont autant de signes. Du «je ne m'aime pas beaucoup» au «ma vie est nulle» en passant par «il ne me mérite pas», ces petites phrases sibyllines remplissent nos quotidiens; nous les entendons trop souvent, quand nous ne les prononçons pas nous-mêmes. Mais d'où vient ce manque chronique – pour ne pas dire épidémique – d'estime de soi?

Sensations d'enfance

L'image de soi, base essentielle de notre personnalité, se construit dans la petite enfance et se stabilise à l'adolescence. Cette perception de soi est intimement liée à notre éducation et à l'attention dont nous avons été entourés tout petits, donc indirectement à l'estime et l'amour que nos parents et proches avaient envers eux-mêmes. Les sourires d'une mère à son enfant lorsqu'il la cherche >>

Petits exercices pour s'aimer mieux en 3 étapes

1. Se connaître

1. Trouver les qualités de ses défauts
Faites la liste **de vos qualités et de vos défauts**. Pour chaque défaut, trouvez une qualité s'y rapportant. Vous comprendrez alors que, si vous êtes trop sensible, c'est justement... parce que vous êtes sensible.

2. Définir ses valeurs **Appuyez-vous sur vos émotions.** Chaque fois que vous êtes touchée par une scène, en rue ou ailleurs, interrogez-vous sur la valeur qu'elle véhicule. Si votre émotion est positive, c'est que cette valeur vous parle. La force de votre émotion correspond au degré d'identification à la valeur. Vous êtes heureuse en voyant une petite fille câlinée par sa maman? La tendresse est un de vos piliers.

3. Se donner les moyens de ses exigences
Listez vos objectifs. Demandez-vous comment les atteindre, en toute objectivité. **Quels sont les moyens pour y arriver?** Pouvez-vous vous les donner? En fonction de vos réponses et en toute indulgence, décidez de revoir ou non vos objectifs à la baisse.



FEM_3014_018_REG_PSYCHO_CAT.indd 18 16/07/14 13:42



soi,



2. Etre bienveillante avec soi

1. Prendre de la distance **Observez-vous comme une personne étrangère** et jugez-vous comme si vous deviez juger un autre. Si vous pensez qu'un quidam, dans la même situation, aurait bien fait de faire ce que vous avez fait, alors vous êtes dans le bon.

2. Se faire des cadeaux **Chouchoutez-vous** et faites-vous, chaque jour, un petit présent. Listez vos cadeaux quotidiens en début de semaine, histoire d'avoir un objectif bien-être concret par jour.

3. Se féliciter N'attendez pas que les autres vous complimentent et prenez les devants en mettant **votre voix intérieure en mode positif**.

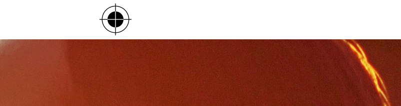


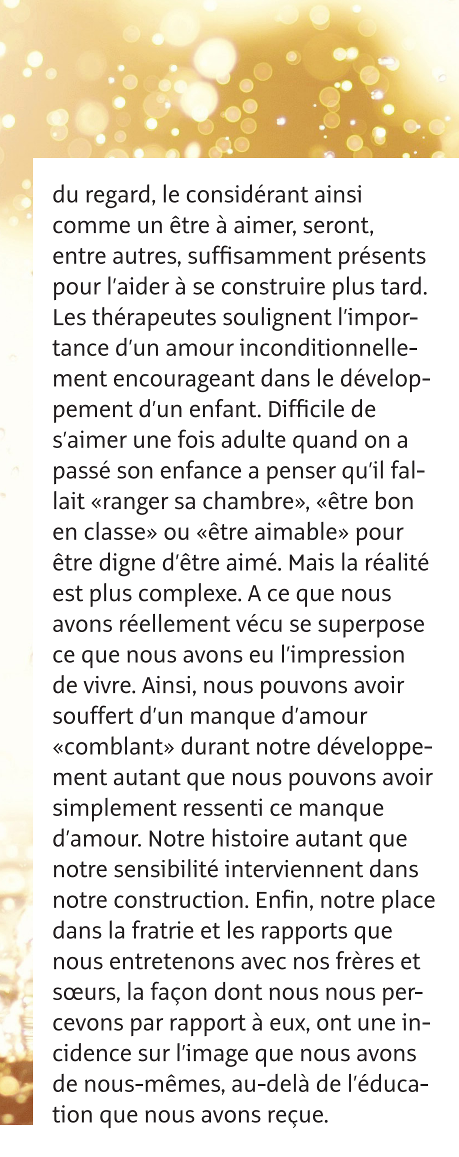
3. Se renforcer

1. Apprendre à dire non Parfois, les personnes manquant d'estime d'elle ont du mal à dire non. L'exercice fonctionne aussi dans l'autre sens pour les personnes qui ont du mal à dire oui.

2. Booster ses forces vitales Inspirez-vous du **rituel Haka** des All Blacks, équipe de rugby néo-zélandaises qui pratique rituellement une danse guerrière avant ses matchs pour impressionner l'équipe adverse. Ça titillera votre instinct animal.

3. Tricher Faites **comme si vous aviez confiance** en vous. Le matin et le soir, trouvez un moment anodin, comme le trajet de votre voiture à votre bureau, et marchez tête haute comme si vous étiez la plus belle fille du monde. Vous aurez corporellement vécu l'expérience positive de la confiance en vous.





du regard, le considérant ainsi comme un être à aimer, seront, entre autres, suffisamment présents pour l'aider à se construire plus tard. Les thérapeutes soulignent l'importance d'un amour inconditionnellement encourageant dans le développement d'un enfant. Difficile de s'aimer une fois adulte quand on a passé son enfance a penser qu'il fallait «ranger sa chambre», «être bon en classe» ou «être aimable» pour être digne d'être aimé. Mais la réalité est plus complexe. A ce que nous avons réellement vécu se superpose ce que nous avons eu l'impression de vivre. Ainsi, nous pouvons avoir souffert d'un manque d'amour «comblant» durant notre développement autant que nous pouvons avoir simplement ressenti ce manque d'amour. Notre histoire autant que notre sensibilité interviennent dans notre construction. Enfin, notre place dans la fratrie et les rapports que nous entretenons avec nos frères et sœurs, la façon dont nous nous percevons par rapport à eux, ont une incidence sur l'image que nous avons de nous-mêmes, au-delà de l'éducation que nous avons reçue.

Déboires...

Ne pas se connaître, ne pas pondérer ses qualités de ses défauts, ne pas relativiser, amène à faire les mauvais choix relationnels, en amour comme en amitié.
A faire aussi des choix professionnels bancals, à refuser de prendre des risques par crainte de l'échec. L'échec, composante normale de la vie, est alors vécu comme faisant partie de soi et non comme un élément extérieur sur lequel on a le pouvoir d'agir.

... Et espoirs!

Bonne nouvelle: il n'est pas impossible, avec un peu de volonté et de travail, de «réparer» une image de soi défaillante. En apprenant à se connaître, avec ses défauts comme ses qualités, ses valeurs et ses moyens, en relativisant l'échec et en se traitant avec bienveillance. Un tel travail demande un certain courage, celui de se remettre en cause et d'aller affronter peurs et part d'ombre. Mais c'est un pari sur l'avenir: être celui ou celle qu'on est profondément. Un pari forcément gagnant. ●

Compenser pour panser ses blessures

De nos jours, il est parfois difficile de faire le poids face aux diktats de performance et d'apparence. Alors nous compensons: nourriture, achats compulsifs, alcool... Autant de stratégies de contournement qui minent lorsqu'ils se répètent. Anne, boulimique depuis plus de dix ans, poursuit sa route vers la guérison.
«Quand il a fallu entrer dans ma vie d'adulte, faire de vrais choix, pour mes études, mes amours... j'ai commencé à aller mal. J'ai eu une phase anorexique, durant laquelle j'ai perdu beaucoup de poids, puis je suis rapidement devenue boulimique. L'anorexie, c'était beau, pur, parfait. Ça disait mon refus du monde comme il allait. Ça correspondait à un idéal à atteindre, vide et table rase. La boulimie, c'était sale. Mais ça m'a prise par surprise. En fait, ça me remplissait, et j'en avais autant besoin que de me sentir vide. Alors je mangeais, puis je vomissais. Ce n'est que depuis peu, après un long, très long travail, que je commence à y voir plus clair. J'apprends à oser être qui je suis, vraiment, avec mes faiblesses et mes forces. En m'acceptant, peu à peu, je n'aurai plus besoin de me réfugier dans la nourriture. Ce chemin-là me fait entrer en résonance avec ce qui m'entoure, détecter, comprendre les fragilités des autres. S'accepter, c'est une nouvelle naissance.»

Le chemin vers soi

Dans le développement de la personnalité, il existe trois stades.

- Le premier est celui de l'**estime de soi**, valeur que nous nous accordons, en toute loyauté.
- Le second, celui de la **confiance en soi**, celle que nous avons pour réaliser telle ou telle chose.
- Vient ensuite celui de l'**affirmation de soi**, en tant que personne, dans le respect de soi-même et des autres.

Si ces trois concepts sont liés et complémentaires, ils n'en sont pas moins différents. S'estimer, c'est apprendre à se connaître. Se faire confiance, c'est oser agir. Et s'affirmer, c'est apprendre à s'aimer, tel qu'on est. Le trio gagnant d'une vie équilibrée et pleine.



Pour aller plus loin

● *L'estime de soi*, Christophe André et François Lelord, éd. Odile Jacob.

Merci aux thérapeutes Sandra Danau, carrerond.be, Catherine Schwennicke, prefrontality.be et Amandine Vanderhaege, amandinevanderhaege.be.